



# MAŁY MISTRZ

## TANCERZ

### ZAJĘCIA RUCHOWE PRZY MUZYCE

W miesiącu listopadzie, grudniu i styczniu uczniowie klasy 1b poznawali nowe zabawy rytmiczne.

Poznane zabawy:

♪ „Dzień dobry” – taniec powitalny

♪ „Maryneczka i kłaniany”

♪ „Mama chusteczkę haftowaną” – układ taneczny

♪ „Saneczki” – zabawa ruchowa w zaprzęgach

Utrwalali poznane kroki krakowiaka. Podczas rozgrzewki ustawieni w kole ćwiczyli cwał boczny z zmianą kierunku w ustawieniu przodem do koła, ze zmianą nogi w ustawieniu przodem i tyłem do koła naprzemiennie oraz w parach. Dostosowywali swoje kroki do partnera, w chwycie oburącz i trzymaniu za jedną rękę.

Poznali styl country – cwał boczny – i nauczyli się układu „Swing w uliczce” – taniec integracyjny.

## **OPIS TAŃCA - 🎵 *krakowiak* 🎵 :**

Dzieci dobierają się parami, chłopiec staje na zewnątrz, dziewczynka staje bliżej środka koła. Chłopiec trzyma dziewczynkę oburącz.

1. pary tańczą krokiem dosuwanym po okręgu koła, zewnętrzne nogi wysunięte są w przód.
2. dzieci stają naprzeciw siebie, ustawione są w parach po kole – ręce na biodra, wystawianie nogi prawej i lewej na przemienne, z akcentowanym oparciem na pięcie
3. powraca pierwsza figura, dzieci tańczą dookoła sali
4. chłopiec klęka na prawym kolanie, unosi rękę w górę, dziewczynka ujmuje ją lekko za palce i podskokami okrąża klęczącego partnera
5. dziewczynka klęka na prawym kolanie, unosi rękę w górę, chłopiec ujmuje ją lekko za palce i podskokami okrąża klęczącą partnerkę
6. powraca pierwsza figura, dzieci tańczą dookoła sali
7. chłopcy zatrzymują się przed swymi partnerami i klaszczą miarowo w dłonie. W tym czasie dziewczynki tańczą bocznym cwałem w dużym kole i po okrążeniu sali wracają do partnerów
8. dziewczynki zatrzymują się przed swymi partnerami i klaszczą miarowo w dłonie. W tym czasie chłopcy tańczą bocznym cwałem w dużym kole i po okrążeniu sali wracają do partnerów
9. chłopcy wiążą koło. Dziewczynki chwytają za prawe ręce chłopców, tworząc dwa koła. Wszyscy tańczą bocznym cwałem w dużym kole.
10. powraca pierwsza figura, dzieci tańczą dookoła sali w trzymaniu za jedną rękę, a ręce prowadzące unoszą skośnie ku górze – „strzałka”.

## **OPIS TAŃCA - 🎵 Swing w uliczce 🎵 :**

Ustawienie w parach wzdłuż sali w pewnej odległości

**1 zwrotka** - 4 kroki – podejście do siebie – uderzenie dłońmi w dłonie partnera, 4 kroki powrotu na swoje miejsce

**Refren** - Uliczka – wszyscy uczestnicy krokiem odstawno - dostawnym rytmicznie klaszcząc w dłonie poruszają się na koniec Uliczki, a pary z końca. Uliczki łączą się i cwałem bocznym tańczą w parze na początek uliczki. W ciągu 1 refrenu przez środek uliczki tańczą wszystkie pary

**2 zwrotka** - 4 kroki – podejście do siebie – obejście partnera, 4 kroki powrotu na swoje miejsce

**Refren** – Uliczka

**3 zwrotka** - 4 kroki – podejście do siebie – chwyt za prawe ramię – „haczyki”- obrót o 180 stopni w podskokach, 4 kroki powrotu na swoje miejsce

**Refren** – Uliczka

**Podsumowanie** – przejście par w uliczce przodem, przejście par po kole, podskoki w parach naprzemienne, na zakończenie ukłon – przodem do publiczności